

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menemukan kesimpulan bahwa :

1. Penerapan pelatihan Harness tidak memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan dinamis anaerobik.

Beberapa komponen dari kemampuan dinamis anaerobik dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Penerapan pelatihan Harness memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan Kecepatan Gerak “Speed”
- b. Penerapan pelatihan Harness memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan Kecepatan Gerak “Agility”
- c. Penerapan pelatihan Harness tidak memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan “Power”
- d. Penerapan pelatihan Harness tidak memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan “Power Endurance”
- e. Penerapan pelatihan Harness memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan “Speed Endurance”

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian maka disarankan kepada para pelatih untuk memberikan pelatihan Harness secara bertahap, sistematis sesuai dengan kebutuhan periodisasi dan tuntutan tujuan latihan. Meskipun efektifitas penerapan pola latihan Harness tidak signifikan pada kemampuan dinamis anaerobik, oleh karena pelatihan Harness diharapkan dapat diterapkan dengan baik sesuai dengan kebutuhan dan tahapan yang tepat pada kemampuan fisik yang dibutuhkan tersebut.

Diharapkan setiap pelatih mampu merancang program latihan harness yang bervariasi karena hal ini penting agar kebutuhan latihan menjadi lebih terjamin dan sasaran latihan menjadi terarah. Penerapan latihan secara adekuat dengan memperhatikan metode latihan, pola latihan, prinsip-prinsip, dan norma-norma latihan dengan tepat merupakan kunci penting untuk mendapatkan overkompensasi (Efek Latihan).

Guna menghasilkan pengembangan keilmuan dalam kepelatihan yang lebih efektif dan efisien maka dalam penelitian ini dapat dikembangkan melalui kajian lain atau penerapan pada cabang olahraga yang lebih spesifik dominan kemampuan fisik, seperti cabang olahraga yang dominan kecepatan (sport speed) atau dominan daya tahan (sport endurance).

Selanjutnya kepada peneliti yang akan meneliti selanjutnya agar dilakukan penelitian lebih lanjut dengan mengambil populasi dan sampel yang lebih banyak dan luas agar diperoleh hasil penelitian yang ruang

lingkupnya lebih luas pula. Dan kepada lembaga-lembaga perguruan tinggi yang didalamnya bersangkutan dengan pendidikan olahraga diharapkan dapat mencoba menggunakan penerapan pelatihan harness sesuai dengan kebutuhan dan aplikasi di lapangan.

